



Dato: 3.6.26
E mail : vnis@viborg.dk
Tlf 87871315

Kostpolitik for Børnehuset Spangsdal.

I Spangsdal ønsker vi at have en god mad- og måltidspolitik. Bestyrelsen og personale har derfor sammen formuleret Børnehusets mad- og måltidspolitik, fordi vi ønsker at sætte positiv fokus på børnenes mad. Målet er at give børnene en sund og varieret kost, fordi vi ved, at sund mad er vigtig for vores børns trivsel, udvikling og indlæring, og fordi vi ved, at gode kostvaner skal grundlægges tidligt i barndommen.

Formålet med vores kostpolitik er:

- At understøtte, at de nationale kostanbefalinger følges for børnene i Børnehuset Spangsdal.
- At skabe information om de nationale kostanbefalinger hos børn og forældre.
- At være ansvarlige på at skabe rammer for, at vores børn lærer gode vaner tidligt i livet ved, at vi dagligt målrettet arbejder på at motivere og stimulere børnene til en sund livsstil.
- At gøre børn og forældre bevidste om sundhed, og om at læring og trivsel optimeres, hvis der spises god, nærende og sund mad.
- At børnene opnår kendskab til sunde kostvaner, og herunder forskellen på forskellige fødevarer og deres betydning for vores sundhed.

I Børnehuset Spangsdal tilbydes vuggestuen madordning med fuldkost, og børnehaven medbringer selv en frokostmadpakke. Til frokost serverer vi i vuggestuen letmælk og i børnehaven vand. Der er ligeledes en eftermiddagsmadsordning, således børnene i børnehaven, ved ½ årlig betaling, dagligt tilbydes formiddags- og eftermiddagsmad, som kan bestå af forskelligt groft brød, salater, supper og årstidens frugt og grønt. Der tilbydes også dagligt, fra kl. 6.30-7.00, morgenmad, hvor der kan vælges mellem havregryn og havregrød med topping. Børnehuset Spangsdal følger Viborg Kommunes kostpolitik, herunder Fødevarestyrelsens anbefalinger, ift. menuplanlægning, tilberedning og servering af mad i børnehuset, og kostrådene kan læses herunder:

De Officielle Kostråd – godt for sundhed og klima:

1. Spis planterigt, varieret og ikke for meget
2. Spis flere grøntsager og frugter
3. Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
4. Spis mad med fuldkorn
5. Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
6. Spis mindre af det søde, salte og fede
7. Sluk tørsten i vand

Mad er energi og sociale sammenhænge:

Madens primære funktion er at stille sulten og give energi til en dags leg, læring og samvær. Ligeledes tillægger vi maden en stor betydning i sociale sammenhænge. I Børnehuset Spangsdal prioriterer vi, at måltidet gøres til en god samlingsstund. Måltidsstunden har også som funktion, at børnene lærer gode måltidsvaner og ikke mindst social adfærd. Vi har faste rutiner og tidsrum, hvor der spises formiddagsmad, frokost og eftermiddagsmad. For at udvikle madmod og maddannelse hos børnene, tvinger vi ikke børnene til at vælge noget af den serverede mad eller madkassens indhold frem for andet, ligesom vi heller ikke tvinger børnene til at spise op. Vi opfordrer børnene til at spise færdig, og det resterende fra madkassen sendes retur til hjemmet, så forældrene kan se, hvad børnene har spist den pågældende dag. Vi ønsker at lære børnene, at måltiderne i Børnehuset er meget vigtige i forhold til at kunne trives og være modtagelig for læring og indgå i sociale relationer og fællesskaber i dagens løb.

Samarbejde om madpakkens indhold:

I Børnehuset Spangsdal – børnehaven, er vores forventning, at børnene har en sund og nærende madpakke med hver dag, så der på den måde til frokost "tankes energi op" til dagen igennem, at kunne indgå i gode og vigtige aktiviteter og relationer.

Forslag til madpakkens indhold:

Madpakkehånden med dens fem fingre er en enkel huskemodel for, hvad der skal i madpakken. En lækker, varieret og sund madpakke indeholder mad fra fem madvaregrupper – en for hver finger – se billedet nedenfor:



Inspiration til den næringsrige madpakke:

Gulerødder, mandler, tørret frugt, nødder, grøntsagsstænger, madpandekager m. fyld, æggemuffins, fuldkornsbrød med diverse pålægstyper, herunder fiskepålæg, kød og spreads af bælgfrugter (hummus, rødbedehummus, ærtespread osv.), pasta, pitabrød m. fyld, ostehaps, pølsehorn, pizzasnegle, pirog, små spyd m. falafler, cocktailpølser, minifrikadeller og grønt på, osv.

Fødselsdage og særlige arrangementer:

Børnehuset Spangsdal ønsker i dagligdagen at være et "slik frit" område, men når vi fejrer børnenes fødselsdage, er det okay med en kage, der er pyntet med **lidt** slik. Det betyder derfor, at børnene på hverdage ikke må medbringe slik, sodavand, saftvand og lignende.

Særlige hensyn:

Ved særlige hensyn til maden, fx religion eller fødevarerallergi er det vigtigt, at Børnehuset informeres, og at der ved fødevarerallergier afleveres lægeerklæring på, hvad der skal undgås/tages hensyn til, så køkkenet kan tilpasse maden efter dette.

Særlige arrangementer:

- Bedsteforældredag
- Julefest
- Julefrokost med børn
- Fastelavn
- Sommerfest
- Afslutninger for børn
- Fødselsdage

Vi ønsker, at der skal og må være forskel på hverdag og fest, så derfor gælder det, at der ved særlige arrangementer, kan blive serveret hjemmebag boller/grovboller eller kage. Kaffe/the til de voksne og vand/saft til børnene.

Er der spørgsmål til denne kostpolitik, bedes du henvende dig til ledelsen/bestyrelsen. Vi håber, at I alle, såvel børn som forældre, vil være med til at støtte op omkring denne politik, så vi sammen kan bibeholde vores sunde børn i Børnehuset Spangsdal.

Links til gode ideer og vejledning:

[Sundhedsstyrelsens gode mad- og måltidsvaner](#)

[Viborg kommunes kostpolitik til institutioner](#)

[Arla - bedre madvaner](#)

[Madpakkehånden](#)

[Kostråd til måltider i daginstitutioner](#)

[De Officielle Kostråd](#)

[Inspiration til madpakker](#)

Revideret April 2026